

<건강에 좋은 보라색 식품 6>

음식은 색깔별로 다양하게 먹는 게 좋다. 색깔별로 함유하고 있는 영양소에 차이가 있기 때문이다. 이런 보라색 과일은 슈퍼푸드라고 불릴 정도로 건강상 이점이 많다. 보라색을 띠는 과일과 채소가 건강에 좋은 이유는 뭘까. 보라색을 띠는 것은 항산화 성분인 안토시아닌이 풍부하다는 의미이기 때문이다.

이 물질은 몸속 세포가 유해 물질이나 질병으로부터 손상을 입는 것을 막는다. 노화로 인한 뇌 기능 감퇴를 막고 눈 건강을 지키는데도 도움을 준다. '파인다이닝러버스닷컴' 등의 자료를 토대로 대표적인 보라색 과일, 채소와 이러한 식품이 가져다주는 건강 효과를 알아본다.

1. 베리류

안토시아닌 색소는 붉은색, 푸른색, 보라색의 색깔을 낸다. 딸기, 블루베리, 블랙베리 등이 이러한 색깔의 차이는 있지만 안토시아닌을 공통적으로 함유하고 있는 과일들이다.

이런 과일들은 뇌의 활발한 활동을 돕고 기분을 북돋우는 효과가 있다. 안토시아닌은 주로 껍질에 많으므로 이 성분의 효과를 얻으려면 껍질째 먹는 것이 좋다. 생으로 먹을 때 흡수력이 높아진다.

2. 비트

비트의 보라 빛깔은 베타레인이라는 또 다른 종류의 항산화 성분 때문이다. 이 성분은 안토시아닌보다 조리나 산에 의한 파괴가 좀 더 잘 일어난다.

따라서 비트를 요리할 때는 굵거나 볶는 것보다는 찌는 편이 낫다. 비트는 음식에 단맛과 붉은 빛깔을 더하며 심장과 뇌 건강을 지키고, 혈당을 조절하는데 도움을 준다.

3. 자두

자두는 잘 익을수록 보랏빛이 강해지는데, 이처럼 잘 익은 과일이 더 많은 영양 성분을 함유하고 있다. 마찬가지로 껍질에 영양소가 풍부하다. 자두 껍질은 과육보다 20 배 이상 많은 항산화 성분이 들어 있으므로 잘 씻어서 통째로 먹는 게 좋다.

4. 보라색 콜리플라워

보편적으로 떠올리는 콜리플라워는 흰색이지만 보라색을 띠는 종류도 있다. 콜리플라워는 식물성 생리 활성 물질인 파이토뉴트리언트, 비타민 C, 각종 미네랄이 풍부하다.

보라색 콜리플라워는 여기에 안토시아닌이 더해진다. 생으로 먹거나 찌거나 짧은 시간 볶아 먹는 것이 영양소를 최대한 보존할 수 있는 방법이다.

5. 체리

질은 붉은색을 띠는 체리 역시 안토시아닌이 들어있어 혈압 건강을 지키는데 도움을 준다. 골관절염, 통풍, 무릎이나 발목 통증 등 관절에서 일어나는 문제를 완화하는 효과가 있다는 연구 결과도 있다.

6. 포도

포도는 붉은빛부터 검은빛에 가까운 색을 띠는데, 이 역시 안토시아닌 때문이다. 포도에 든 폴리페놀의 일종인 레스베라트롤도 강력한 항산화 성분이다. 콜레스테롤 수치를 떨어뜨리고 항균, 항염증, 항 노화 등의 효과를 일으킨다.